II Trimestre de 2010
"Salud y sanidad"

Lección 11
(12 de Junio de 2010)

Optimismo: Felicidad y curación

Dr. Cesar Vasconcellos de Souza

Vivimos cada milésima de segundo por la misericordia y protección divinas. Misericordia, porque Dios perdonó nuestros pecados que nos llevan a la muerte dándonos vida en Jesús, el Camino, la Verdad y la Vida. Protección, porque la meta de Satanás no sólo es perjudicarnos en todo, sino quitarnos la vida. "Después de esto, Jesús anduvo por Galilea. No quería andar por Judea, porque los judíos procuraban matarlo" (Juan 7:1). Lo que ellos querían no sólo era perjudicar la misión de Cristo, ¡sino también matarlo! "El corazón natural está lleno de odio contra la verdad, así como contra Jesús". [1] Cabe notar que esas personas ¡eran de la iglesia! Entonces, comprendemos que podemos estar en la iglesia y no estar en Cristo. El corazón natural que se mencionó previamente está controlado por el yo y no por el Espíritu de Dios.

"Jesús respondió: 'Mi Padre siempre está en su obra, y yo también'" (Juan 5:17). ¿Para qué el Señor Jesús trabajaba aquí en la tierra? "Para esto se manifestó el Hijo de Dios, para deshacer las obras del diablo" (1 Juan 3:8). Y nuestra misión, en Jesús, es: "que abras sus ojos, para que se conviertan de las tinieblas a la luz, y de la potestad de Satanás a Dios, para que reciban, por la fe en mí, perdón de los pecados y herencia entre los santificados" (Hechos 26:18). ¡Qué maravillosa obra! ¡En ella hay plenitud de felicidad y sanidad!

Las creencias erróneas respecto de Dios pueden perjudicar y destruir la confianza y la esperanza en Él. Por ejemplo, consideremos el caso de alguien que Cree que Dios creó el infierno como un lugar real donde van las personas que han sido malas. ¿Cómo alguien así puede tener, en lo profundo del corazón, amor pleno hacia Dios? ¿No será que en su inconsciente pueda haber miedo, odio, rechazo, rebeldía hacia un Dios así supuesto, que habría ideado y establecido un lugar de sufrimiento eterno? Para esperanza y gozo en el Señor, la Biblia nos dice: "Así dice Dios, el Señor: 'Vivo yo que no me complazco en la muerte del impío, sino en que se vuelva el impío de su camino y que viva. ¡Volveos, volveos de vuestros caminos! ¿Por qué moriréis, oh casa de Israel?'" (Ezequiel 33:11). Allí no se dice que estamos encaminándonos al infierno.

Pero de lo que sí habla es la segunda muerte, que es el final de la existencia para los que rechacen la luz de Dios, el amor de Dios, y la verdad.

Otro ejemplo de creencia errónea que perjudica la salud es la suposición de los perfeccionistas según la cual Dios sólo los acepta y los aprueba cuando ya no pequen más. La Biblia tiene un mensaje para ellos: "" (Eclesiastés 7:16).

---

[1] Elena G. de White, *Mi vida hoy* (Meditaciones Matinales 1989), p. 270.

Cambiar esas creencias erróneas por la absorción de la verdad produce felicidad y sanidad.

Otro aspecto introductorio a este tema es que, aún siguiendo a Dios, con una conciencia sana, con todo lo que tenemos, eso no nos libra de situaciones dolorosas. La fe en Dios, aún cuando pareciera que no es así, puede sustentarnos en esos momentos de oscuridad. La esperanza y la confianza generan salud.

Especialistas en estrés han verificado que, aún más importante que el elemento estresante para perjudicar la salud, es nuestra manera de hacernos cargo de él. Del mismo modo, en cuanto a los así llamados “traumas de la infancia” es importante entender que, aún más importante que aquello que nuestros padres (o tutores) hicieron con nosotros es lo que hacemos nosotros con lo que ellos han hecho.

Depresión y desesperación

La depresión es un trastorno afectivo. Alcanza al 3-11% de la población mundial, y al 22-33% de los pacientes internados por alguna dolencia física. Afecta tres veces más a las mujeres que a los hombres. Las causas son variadas, incluyendo pérdidas reales o imaginarias en la infancia, adolescencia, vida adulta, especialmente en la familia, enfermedades físicas graves, abuso de drogas, factores hereditarios, factores dietarios, desequilibrio hormonal (hipertiroidismo), o de los neurotransmisores, etc. Entre las causas psicológicas están el divorcio, la muerte de familiares, el abuso físico, emocional, sexual, espiritual, abandono emocional en la niñez, castigos y desmerecimientos constantes en el hogar, etc.

El diagnóstico científico de la depresión mayor es realizado en la persona que presenta por lo menos entre 5 a 9 de los síntomas siguientes, durante por lo menos dos semanas: 1) tristeza profunda; 2) apatía; 3) agitación o perturbación; 4) trastornos del sueño (dormir demasiado o insomnio); 5) trastornos de peso (pérdida o ganancia); 6) falta de concentración; 7) sentimientos de excesiva culpa o indignidad; 8) pensamientos mórbidos; y 9) fatiga.

La tristeza normal difiere de la depresión. En esta última, la persona queda más afectada, se ve perjudicada en el desempeño de su trabajo y puede aparecer el riesgo de suicidio. La tristeza normal es pasajera, menos intensa, sin riesgo suicida y se resuelve sola, sin asistencia terapéutica.

Existen las depresiones leves, moderadas y graves. La última puede aparecer con o sin síntomas psicóticos. Los síntomas psicóticos son los que muestran que la persona se ha apartado de la realidad, tales como delirios (alteraciones del contenido del pensamiento), alucinaciones (visuales o auditivas), etc.

El tratamiento de la depresión involucra: 1) psicoterapia y aconsejamiento; 2) medicación; 3) orientación familiar; 4) cuidados físicos; y 5) apoyo espiritual. No es de demasiada ayuda el que la persona deprimida base su tratamiento únicamente en la medicación antidepresiva, porque los remedios no cambian la manera de pensar y, en la depresión, hay muchos tipos de pensamientos distorsionados que necesitan ser modificados, educados, entrenados. Si la persona no cambia su manera negativa de pensar, el remedio estará limitado en su acción, pues solamente contribuirá a lo que la persona sienta, no como la persona piense.

Es muy interesante notar que en la Biblia, en el Salmo 13, se revela cómo David venció a la depresión. Notemos que en el relato de ese salmo, él comienza expresando su dolor emocional. Habla de él porque lo está sintiendo, o sea, experimentando el dolor.

Podemos no experimentar el dolor o anestesiarlo con comida, sexo, drogas, medicamentos, alcohol, trabajo, compras, etc. Pero David lo encaró y habló de él. Por eso, termina el salmo aliviado y alabando a Dios. ¿Que nos enseña esto, acerca del modo de encarar los problemas emocionales tales como la depresión? Que cuando se experimenta el dolor, en vez de escapar de él, lo enfrentamos. Y cuando el dolor es reprimido o negado, permanece activo y produce síntomas y consecuencias.

Cuando experimentas y expresas tu dolor en el ámbito adecuado y con la persona correcta, hay una descarga de emociones que alivia y puede corregir las alteraciones bioquímicas cerebrales. Esto tiene que ver con la expresión de lo que es necesario, que es diferente de expresar lo que no es necesario, como lo es el hábito de quedarse lamentando.

En el Salmo 42, es interesantísimo lo que David afirma: “Alma mía, ¿por qué te abates, y te turbas de mí?” (versículo 5). El estaba, al mismo tiempo, profiriendo un monólogo y abriendo su corazón a Dios. La inteligencia emocional tiene que ver con esta clase de conversación con uno mismo, porque nos ayuda a ver que no somos nuestro dolor. David logró entender esto y, ayudado por Dios, pudo resistir el dolor, al expresarlo, logró administrarlo. Tú no eres tu tristeza, angustia o miedo. David miró dentro de sí y se dijo a sí mismo: “¿Por qué estoy con este asunto que me está perturbando? ¡No me voy a dejar llevar por eso! Esperaré en Dios, pues Él es mi auxilio y mi Dios”. Recuerda: ¡tú no eres tu dolor! Y Dios promete: “Con él estaré en la angustia, lo libraré y lo glorificaré” (Salmo 91:15). Esto sucede cuando la persona invoca a dios y pide su ayuda. Él nunca dejará de auxiliarla. La persona fuerte y madura no es la que no experimenta dolor emocional, sino la que cuando experimenta el dolor –algo inevitable en esta vida– no se desespera, no lo abandona todo, no pierde la esperanza en Dios; antes bien, lo busca para ser fortalecida y aliviada.

Los cuidados de esta vida

Los especialistas afirman que por lo menos el 90 por ciento de las cosas que nos preocupan, nunca sucede. Las personas presentan lo que denomina “ansiedad anticipativa” que es una clase de miedo anticipado. Notemos que la palabra *preocupación* está conformada por dos términos: pre + preocupación; o sea, que la persona se preocupa antes de tiempo. Entonces, el remedio para esto es la confianza, la creencia de que Dios está en el control.

En Miqueas 6:8 se nos dice que Dios nos pide, entre otras cosas, que practiquemos la justicia. ¿Cómo es esto? La única manera, según yo lo entiendo, es tener justicia en nosotros. Y esto viene por la gracia, a través de la fe en la justicia de Cristo. Cuando creemos y aceptamos a Jesús como nuestro Salvador personal, el Padre coloca la justicia de Jesús sobre nosotros y somos, de manera forense, legal, declarados justos. ¿No es esto una maravilla?

Notemos también que Lucas 12.21 habla de ser “rico en Dios”. ¿Qué significa esto? Para mí, significa poner a Dios en primer lugar en mi vida, en mis pensamientos, eleccio-

nes, relaciones. Por ejemplo, un matrimonio en el que cada cónyuge coloca a Dios en primer lugar en su vida personal puede lidiar mejor con las tensiones que inevitablemente surgirán, de lo que pasaría si cada uno se pone personalmente en primer lugar. El yo no tiene poder para soportar sólo ciertas presiones en las relaciones; y menos aún las que son provocadas por los demonios que intentan destruir las familias.

El mundo valora en demasía el éxito, generalmente centrado en lo material, lo que no deja de ser mezquino. El Dr. Dean Ornish, cardiólogo y profesor de la Universidad de California en San Francisco, afirma esto sobre el tema: “Comencé a comprender que la elección no está en trabajar o no trabajar; lograr o no lograr; sino en la intención detrás de la acción, no en la acción propiamente dicha, la que determina si el trabajo lleva a la cura y la alegría o al sufrimiento y la enfermedad. Uno de mis proverbios zen favoritos dice: ‘Antes de la iluminación, corta leña, acarrea agua; después de la iluminación; corta leña, acarrea agua’. Las acciones parecen iguales, y el trabajo puede ser pesado, pero la motivación es completamente diferente”.

“Hoy se que el verdadero poder se mide, no por el número de cosas que se tienen, sino par la cantidad de cosas que se pueden dejar de lado”.

“El Dr. George Wald, biólogo de Harvard, ganador del premio Nobel, cierta vez escribió: ‘Lo que realmente necesitamos no es un premio Nobel, sino amor. ¿Cómo piensan que se logra un premio Nobel? Deseando amor, eso es todo. Y aún deseándolo con tanta intensidad, que con mi trabajo pongo todo mi tiempo en lograr, y termino ganando el premio Nobel, éste es solo un premio consolación. Lo que importa es el amor’ “. [2]

Vivir con Dios poniéndolo en primer lugar en nuestra vida promueve un gozo interior que nada será capaz de quitarlo. Produce serenidad, esperanza, seguridad, prudencia, optimismo y sanación, aún cuando las cosas se presenten difíciles.

Un día, caminaba con mi hija ya adulta. Hablábamos de las dificultades de esta vida. Ella me comentaba sobre sus desafíos. Entonces le dije: “Hija… no te preocupes. Las cosas… van a empeorar”. Y ella me dijo: “Papá, ¿cómo me puedes decir eso?”. Entonces, le hice recordar lo que Jesús dejó registrado en la Biblia acerca de que los últimos tiempos serían difíciles, etc., pero a la vez le recordé también que en Él tenemos paz, seguridad y fuerzas para enfrentar los problemas.

Estar siempre alegres

A Dios no le incomoda cuando quedamos tristes o angustiados, cuando aparece la tristeza, o la angustia es la respuesta fisiológica ante una pérdida real. Esta respuesta fisiológica también aparece como resultado de imaginaciones. “Algunas veces la imaginación produce la enfermedad, y es frecuente que la agrave. Muchos hay que llevan vida de inválidos cuando podrían estar buenos si pensaran que lo están. […] Muchos mueren de enfermedades cuya causa es puramente imaginaria”. [3] Si el sufrimiento es el resultado de una pérdida real, la solución es la expresión de los sentimientos de tris-

---

[2] Dean Ornish, *Amor e Sobrevivência: A Base Científica Para o Poder Curativo da Intimidade* [Amor y supervivencia: La base científica para el poder curativo de la intimidad]; (Editora Rocco), p. 95-97.
[3] White, *El ministerio de curación*, p. 185.

teza y angustia. Si se debe a la imaginación, la solución es la corrección de los pensamientos distorsionados.

Un ejemplo de pensamiento distorsionado podría ser: "¡No hay nada bueno en mí!". Esta manera de pensar desprecia las cosas buenas que la persona posee. Recordemos: nuestros sentimientos son el resultado de los mensajes que nos damos a nosotros mismos, y nuestros pensamientos tienen mucho más que ver con nuestra manera sentir que con lo que realmente está sucediendo en nuestra vida. La solución para este ejemplo de distorsión de pensamiento es forzar a la mente a pensar intencionalmente en las evidencias que apoyan una manera diferente de pensar, que finalmente conducirá a que la persona reconozca que sí hay cosas positivas en ella.

En mi Biblia, el Salmo 43:4 dice: "Entonces irá al altar de Dios, al Dios, alegría de mi gozo" ¡Qué maravilla!

Cuando no logras gozarte por tus propias fuerzas, Dios infundirá en nosotros la alegría. En Él permaneceremos gozosos, aún cuando haya algo que nos entristezca.

"Cuando el alma se entrega a Cristo, un nuevo poder se posesiona del nuevo corazón. Se realiza un cambio que ningún hombre puede realizar por su cuenta. Es una obra sobrenatural, que introduce un elemento sobrenatural en la naturaleza humana". [4]

Hasta hoy, en dos oportunidades Dios utilizó un bellísimo pasaje del libro de Habacuc para traerme ánimo en la hora de la aflicción. Hacia fines del año 1976, yo viajaba en mi auto en una ruta de tierra llena de piedras, al retirarme del Educandario Nordestino Adventista, en el estado de Pernambuco, feliz porque iría a Nova Friburgo, en el estado de Río de Janeiro, a ver a mi novia. El auto golpeó con una piedra, rajó el cárter, y vació de aceite el motor. Todo esto atrasó y complicó mi viaje. Al tomar un taxi para seguir el viaje, luego de llevar el auto a un taller, leí el libro de Habacuc y Dios me animó. En otra oportunidad, estaba en una habitación del Hospital Adventista Silvestre, en Río de Janeiro. En una madrugada, luego de estar 17 en la Unidad de Terapia intensiva, al borde de la muerte, aún sin poder hablar directamente a causa de una traqueotomía, lleno de agujas de suero en mis brazos, muy debilitado, con insomnio hacía varios días, en un real "valle de sombra y de muerte", me levanté de la cama, y me senté a una silla al lado de ella. La angustia que yo experimentaba era mayor que la habitación. Miré hacia el reloj después de un tiempo que pareció haber sido de dos horas, pero sólo habían pasado cinco minutos. Estaba en un estado de insomnio y en una situación realmente insostenible, humanamente hablando. Tomé mi Biblia, y clamé a Dios por ayuda. Él me llevó al mismo pasaje de Habacuc. Luego de leer el texto, me acostó y por primera vez en muchos días, logré dormir unos minutos. El versículo dice: "Aunque la higuera no florezca, ni haya fruto en las vides, aunque falte el fruto del olivo, y los labrados no den mantenimiento, y las ovejas sean quitadas de la majada, y no haya vacas en los corrales, con todo, yo me alegraré en el Señor, y me gozaré en el Dios de mi salvación. Dios, el Señor, es mi fortaleza, que me da pies ágiles como de ciervas, y me capacita para andar sobre las alturas" (Habacuc 3:17-19).

Risa y curación

---

[4] White, *El Deseado de todas las gentes*, p. 291.

Los programas de recuperación por grupos de ayuda mutua, tales como los de Alcohólicos Anónimos, y otros afines, utilizan doce principios que son sugerencias de conductas a llevar a cabo para cambiar de comportamiento. El primer paso dice que la persona debe admitir haber perdido el control de su vida para así acabar con la negación, que generalmente funciona del modo "No estoy en problemas", o "Puedo controlarme", o también "Es sólo un poco", "No me hace mal", como también "Lo dejaré cuando yo quiera" y se entra en la situación de impotencia. Así se admite la debilidad. A continuación, se reconoce que hay recursos disponibles para vencer el problema, pues existe la elección de nuevas conductas que pueden ser llevadas a la práctica por el esfuerzo personal y, especialmente, por la ayuda de Dios. Esto lleva al individuo a pasar por la vulnerabilidad aparente de admitir su debilidad. Puede ser difícil admitir ante otras personas que somos débiles, ¿no es así? ¿No será que ellas se reirán de nosotros, hablarán irónicamente o nos despreciarán? Con Dios, podemos hacer eso con la plena certeza de que Él nos colocará en el camino hacia la curación. El no se reirá de nuestra debilidad. Cuando Pablo admitió su flaqueza, luego de caer literalmente de su caballo, así como de hacerlo emocional y espiritualmente, adquirió el poder que necesitaba para una salud general: la gracia de Dios. Y ella todavía está disponible para todos nosotros.

Para desarrollar el optimismo es muy importante que, ante los sufrimientos y las tragedias, nos hagamos la pregunta: ¿Por qué esto me está ocurriendo? ¿Qué puedo aprender de esto?

Cuando hay esperanza y una actitud tranquila, nuestro sistema inmunológico funciona mejor. Los científicos descubrieron que hay una relación entre el sistema inmune y las áreas del cerebro responsables por las emociones. La alegría real fortalece nuestras defensas.

Un corazón alegra ¡Optimismo práctico!

Se sabe que las actitudes mentales positivas, la alegría, la luz solar entrando por los ojos, la gratitud, el patriotismo, promueven la liberación de hormonas tales como las endorfinas, que actúan en el cerebro. Se ha verificado eso en los soldados norteamericanos durante la guerra.

Los médicos notaron que algunos soldados se recuperaban mejor de las heridas de guerra que otros, aunque fueran lesiones semejantes. Al analizar esto más exhaustivamente, comprobaron que los que poseían un alto patriotismo, que sentían amor por su país, tenían una mejor recuperación de sus heridas de los que estaban contrariados y lamentándose todo el tiempo. Entre los que estaba latente el espíritu de luchar por la patria, el cerebro producía mucha más endorfina, lo que aliviaba el dolor, minimizaba el sufrimiento y fortalecía el sistema inmunológico.

Sabemos, asimismo, por la neurobiología, que las actitudes de alegría y esperanza liberan serotonina, el neurotransmisor que promueve la sensación de bienestar y corrige los estados de tristeza.

Isaías nos dice que Dios conservará en perfecta paz a aquél cuya mente está afirmada en Él (Isaías 26:3). La mente afirmada en Dios es la mente que confía en su amor y perdón y tiene la certeza de la aceptación en Jesucristo, aún siendo pecador.

La alegría actúa positivamente en nuestro físico. Notemos: “El Señor quiere que nuestras mentes sean claras y precisas, capaces de ver puntos importantes en su Palabra y en su servicio, para hacer su voluntad, para depender de su gracia, para intercalar en su obra una clara conciencia y una mente agradecida. Esta clase de alegría fomenta la circulación de la sangre”. [5]

Jesús mismo era alegre: “En su vida hogareña fue alegre, pero nunca ruidoso”. [6]

Lee Daniel 10. Específicamente, los versículos 7 al 12 y 19. Notemos cómo él fue fortalecido por el ángel Gabriel cuando se sintió literalmente caído, temeroso, débil. Y eso es lo que Dios hace en nosotros cuando nos entregamos a Él en humildad y confianza. El nos levanta y nos hace optimistas.

Estudio adicional

Escuché en la Radio CBN una entrevista con un neurólogo de la Universidad de San Pablo. El programa era sobre la Enfermedad de Alzheimer. El médico dijo que hay tres actitudes que promueven la prevención de esa enfermedad neurológica, y yo creo que para las demás también valen: 1) Ser altruistas, ayudar gratuitamente a las personas; 2) No conservar el resentimiento; y 3) Cultivar y practicar la actitud del agradecimiento. Es increíble como esas actitudes cambian el cerebro, ¡previniendo lesiones!

Para terminas, es importantísimo recordar que la fe no es un sentimiento. Los sentimientos son inconstantes. En un mismo día, podemos sentir alegría de mañana, y en la hora del almuerzo experimentar tristeza. Los sentimientos son como el tiempo, podemos tener sol ahora y dentro de una hora, esté cayendo la lluvia. Podemos escoger creer, aún cuando nos parezca haber sido abandonados por Dios. Este sentimiento de abandono es una emoción, no una realidad.



Dr. Cesar Vasconcellos de Souza
Director Médico
Ministerio Portal Natural

Traducción: Rolando D. Chuquimia
© RECURSOS ESCUELA SABÁTICA

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática

[5] White, *Mente, carácter y personalidad*, tomo 2, p. 419.
[6] White, *Exaltad a Jesús*, p. 71.